



## PONIEDZIAŁEK 16.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Żurek z ziemniakami i kielbasą</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - <u>żurek w butelce kiszony (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - ziemniaki            - kielbasa śląska            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	138,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Risotto z warzywami</u></b>            - marchew, kukurydza, pomidory            - cebula, czosnek            - przyprawy : sól (potasowo – sodowa), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylika, zioła prowansalskie            - ryż brązowy            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki, koper            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	299,7 kcal / 225 g
	<p><b><u>Sok marchew-jabłko</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	64kcal/150ml 118kcal/200ml  200ml
<b>WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 619,8 kcal</b>		



**WTOREK 17.01.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa krem z soczewicy ze słonecznikiem</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - soczewica            - słonecznik łuskany            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	258,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Kotlet drobiowy</u></b>            - filet z kurczaka            - <u>otręby (alergen – gluten)</u>            - cebula, czosnek            - <u>jajko (alergen – jaja)</u>            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek            - zielona pietruszka            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Sałata lodowa z rzodkiewką i papryką</u></b>            - sałata zielona            -rzodkiewka, papryka            - pestki dyni            -zielona pietruszka            - oliwa z oliwek</p>	78,1kcal/170g
	<p><b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b></p>	118kcal/200ml 200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 786,9 kcal**



ŚRODA 18.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ogórkowa</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - cebula, czosnek            - ogórki kiszone            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b><u>Dodatek: Ryż brązowy gotowany</u></b>            - ryż brązowy            - sól (potasowo- sodowa)            - olej rzepakowy</p>	<p>86,1 kcal / 400 ml</p> <p>127,5kcal/30g</p>
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Pierogi z serem</u></b>            - mąka pszenna (alergen – gluten)            - ser biały chudy (alergen – glikoproteina)            - jaja (alergen - jaja)            - sól            - olej rzepakowy            - cukier</p>	359 kcal/150g
	<p><b><u>Sałatka owocowa</u></b> (ananas, brzoskwinia, banan, winogrona)  <b><u>Pomidorki koktajlowe</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	<p>86kcal/150g</p> <p>19kcal/100g</p> <p>200ml</p> <p>118 kcal/200ml</p>

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 795,6 kcal**



## CZWARTEK 19.01.2023

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b>            -marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por            - cebula, czosnek            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - ziemniaki, kapusta włoska            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Spaghetti</u></b>            - mięso wołowe            - marchew, pietruszka, por, <u>seler, seler naciowy (alergen – seler)</u>            - cebula, czosnek            - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u>            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazyliia, zioła prowansalskie            - pomidory            - olej rzepakowy            - <u>ser żółty (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u>            - natka pietruszki</p> <p><b><u>Roszponka</u></b></p>	354,3 kcal/ 150g  5kcal/25g
	<p><b><u>Ciastko zbożowe typu Sante (alergen – gluten)</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	217kcal/50g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 899,5 kcal**



**PIĄTEK 20.01.2023**

		Kcal
ZUPA	<p><b><u>Krupnik z kaszą jęczmienną</u></b>            - marchew, pietruszka, seler (alergen – seler), por            - kasza jęczmienna (alergen – gluten)            - kapusta włoska, cebula, czosnek            - ziemniaki            - masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))            - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek            - zielona pietruszka, koper zielony            - liść laurowy, ziele angielskie</p>	215,1 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	<p><b><u>Ryba smażona panierowana</u></b>            - filet z dorsza (alergen – ryby)            - otręby (alergen – gluten)            - jaja (alergen – jaja)            - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek            - cytryna            - olej rzepakowy</p>	190,6 kcal / 100g
	<p><b><u>Ziemniaki gotowane</u></b>            - ziemniaki            - sól (potasowo – sodowa)</p>	142kcal/200g
	<p><b><u>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</u></b>            - kapusta kiszona            - marchew            - szczypiorek            - cebula            - olej rzepakowy            - zielona pietruszka, koper</p>	72,5kcal/110g
	<p><b><u>1/2 gruszki</u></b>  <b><u>Woda z cytryną i miętą</u></b>  <b><u>Kompot z owoców mieszanych</u></b> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p>	37kcal/65g 200ml 118 kcal/200ml

**WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 775,2 kcal**